

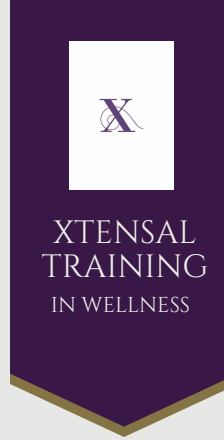
SEMINARIO ESPECIALIZACIÓN

ESCOLIOSIS Y
MÉTODO PILATES

xtensal TRAINING IN
WELLNESS

PMATM REGISTRY
OF
SCHOOLS

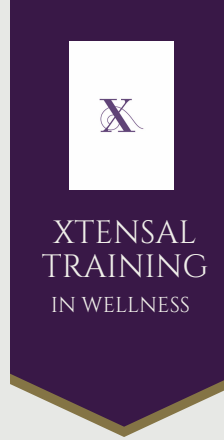
*Our program meets the PMA's criteria for
inclusion in the Registry of Schools.*



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO PILATES Y ESCOLIOSIS. CONTENIDOS

ÍNDICE DE LOS CONTENIDOS

1. Introducción.
2. Conceptos básicos.
3. La columna vertebral.
4. Regiones de la columna vertebral.
5. Dimensión
6. Conociendo al enemigo... ¿Qué es la escoliosis?.
7. Aplicación del método pilates.
8. Análisis estructural del equilibrio y la estabilidad de la columna vertebral.
9. Profundizando en el estudio del disco intervertebral.



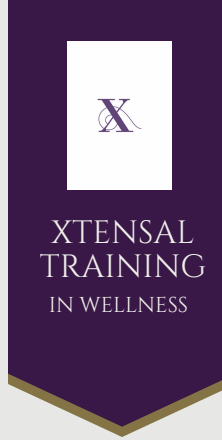
SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO PILATES Y ESCOLIOSIS. CONTENIDOS

10. El sistema activo y el control motor.

11. ¿Qué pasa con la famosa fascia toracolumbar?

12. ¿Qué es la inestabilidad clínica?

13. Protocolo de actuación y abordamiento clínico con reformer, high chair, wunda chair, cadillac, spine corrector, mat, magic circle, banda elástica



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO PILATES Y ESCOLIOSIS. CONTENIDOS

Durante este seminario-especialización abordaremos en profundidad la anatomía y biomecánica en profundidad de la columna vertebral, con el fin de comprender desde una perspectiva más clara la Escoliosis. Dividiremos por segmentos la comprensión de la columna vertebral y su interacción y funcionamiento como unidad.

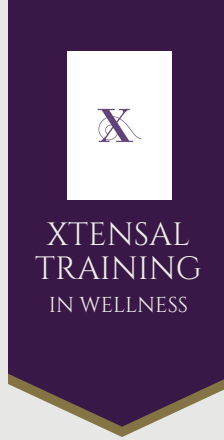
Estudiaremos los diferentes tipos de escoliosis y su clasificación.

Este seminario está destinado a todo aquel profesional que tenga formación en Studio (máquinas) ya que una gran parte del seminario se basa en la actuación mediante reformer, highchair, wundachair, cadillac, spinecorrector, aunque también estará presente el trabajo de mat y foamroller y bandaelástica.

El objetivo que siempre ha perseguido tanto el Método Pilates como el mismísimo Joe, ha sido el de salud integral basada en la funcionalidad articular y el control equilibrado entre cuerpo, mente y espíritu.

Si pensamos ahora que es lo que persigue la rehabilitación, vemos que el objetivo es común e integrador en ambas disciplinas: restaurar la funcionalidad muscular y articular, el equilibrio y los rangos de movimiento.

La fama que ha adquirido el Método no ha sido por casualidad. Cada vez más profesionales de la salud ven en su práctica, siempre profesional, una gran batería de ejercicios que pueden en gran medida, ayudar a pasos agigantados a la rehabilitación y sobre todo a la post-rehabilitación, mediante un sistema de movimientos controlados y fluidos que tienen su origen en una base estable, CA (centro abdominal) o POWERHOUSE, como lo definió el propio Joseph. Haciendo hincapié en la respiración tridimensional, organización escapular (CE), articulación vertebral, estabilización, alineación y demás principios originarios Xtensal.



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO PILATES Y ESCOLIOSIS. CONTENIDOS

Desde un punto de vista clínico, el trabajo realizado en Pilates precisa de la sinergia entre multitud de músculos que se contraen de modo isométrico, concéntrico y excéntrico. A su vez se fundamenta en la estabilidad lumbo-pélvica, movilización segmentada de la columna vertebral, movilización y organización escapular, así como de cadera y resto de articulaciones. Es un método basado en la precisión y la estabilidad articular, la resistencia muscular, la coordinación y el equilibrio.

Es importante dejar claro que el profesional de Pilates ayudará a la recuperación de una lesión pero no tiene porqué curarla. Para ello están los profesionales de la rehabilitación.

Y es en la post-rehabilitación donde podrán dejarse ver mayormente los beneficios del método.

La atención que debe prestársele a una patología concreta es la misma que le prestaríamos a un cliente “sano” con respecto a sus necesidades individuales. El grueso de la clase será un trabajo a nivel general, con LAS ADAPTACIONES Y VARIACIONES NECESARIAS, y que respete las limitaciones generadas por el desequilibrio mecánico en concreto y tan solo dedicaremos entre 15/20 minutos al trabajo específico del área lesionada.

Joseph Pilates describió con su método la conciencia corporal y el control del movimiento con el correcto uso de la gravedad. Afirmaba que la Contrología llevaba a un equilibrio perfecto entre cuerpo, mente y espíritu. Sin que prevaleciese un control dominante exclusivo por ninguno de ellos.

Asimismo estaba convencido que la articulación de la columna ayudaba a sanar cualquier tipo de dolencia (PRINCIPIO OSTEOPÁTICO). Hoy en día justificamos esta afirmación mediante el principio de descompresión y elongación axial.



XTENSAL
TRAINING
IN WELLNESS

SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO PILATES Y ESCOLIOSIS. CONTENIDOS

xtensal TRAINING IN
WELLNESS
Info: pilatespluspowerplate@gmail.com

PERÚ, LIMA
5 - 8 DE DICIEMBRE

PILATES
BIOMECÁNICA
PATOLOGÍAS DE
COLUMNA